

Die **rotfarbene** Stunden sind optimal für das Verdauen des Produkts. Andernfalls werden sie nicht richtig oder gar nicht verdaut und in Form von Toxinen und Toxinen abgelagert!

Zeiten	Obst
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16 ;17;18;19;20;21	Aprikose
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15 ;16;17;18;19;20;21	Pfirsich
5;6;7;8; 9;10;11;12;13;14;15 ;16;17;18;19;20;21	Ananas
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20 ;21	Banane
5;6;7;8;9; 10;11;12;13;14;15;16;17;18 ;19;20;21	Granatapfel
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19 ;20;21	Apple
5;6;7; 8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19 ;20;21	Birne
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19 ;20;21	Kaki
5;6;7;8;9; 10;11;12;13;14;15 ;16;17;18;19;20;21	Orange
5;6;7;8;9; 10;11;12;13;14;15;16 ;17;18;19;20;21	Mandarine
5;6;7;8;9;10; 11;12;13;14;15 ;16;17;18;19;20;21	Grapefruit
5;6;7;8;9;10; 11;12;13;14;15;16 ;17;18;19;20;21	Zitrone
	Trockenfrüchte
5;6;7; 8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19 ;20;21	Birne
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19 ;20;21	Äpfel
5; 6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17 ;18;19;20;21	Pflaumen
5; 6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19 ;20;21	Datteln
5; 6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 ; 22	Rosinen
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16 ;17;18;19;20;21	Getrocknete Aprikosen
	Beeren
5;6;7; 8;9;10;11;12;13;14;15;16 ;17;18;19;20;21	Kirschen
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16 ;17;18;19;20;21	Pflaume
5;6; 7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18 ;19;20;21	Traube

5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Weißdorn
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Erdbeeren
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Erdbeeren
5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Stachelbeere
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Rote Johannisbeere
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Schwarze Johannisbeere
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Viburnum
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Himbeeren
5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Sanddorn
5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Hagebutte
	Kürbisse
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Wassermelone
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Melone
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Kürbis
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Kürbiskerne
	Grüne
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Petersilie
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Salat
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Dill
	Getreide
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Erbsen
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Bohnen
5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Buchweizengrütze
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Maisgrieß
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Hafer
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Perlgerste

5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Weizengrütze
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	weichweizen Grieß
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Hirse
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Reis
	Milchprodukte
5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Butter
<u>5;6;7</u> ;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18; <u>19;20;21</u>	Milch
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Joghurt
5;6;7; <u>8;9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Kefir
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Rjaschenka
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Saure Sahne
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Käse
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Hüttenkäse
	Pflanzenöle
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Senföl
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Maisöl
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Olivenöl
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Sonnenblumenöl
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Sojaöl
	Andere Produkte
5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Hönig
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Sojabohne
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Sonnenblume (Sonnenblumenkerne)
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Weizenbrot
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Roggenbrot
	Gewürze

5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Asant (Asafötida)
<u>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Sternanis
<u>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Vanillin
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Gewürznelke
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Gelber Senf
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Schwarzer Senf
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Ingwer
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Schwarzkümmel
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Kardamom grün
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Koriander
5; <u>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Zimt
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Kreuzkümmel
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Kreuzkümmel schwarz
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Kurkuma
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Schwarze Mohnblume
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Mango (Pulver)
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Muskatnuss
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Piment
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Schwarzer Pfeffer
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Roter Pfeffer
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Paprikapfeffer
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Chili-Pfeffer
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Lorbeerblätter
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Kreuzkümmel
<u>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</u>	Fenchel
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14</u> ;15;16;17;18;19;20;21	Shambhala (Früchte)

	Nüsse
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Erdnüsse
5;6; <u>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Walnuss
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Haselnüsse
	Gemüse
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Aubergine
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Squash
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20</u> ;21	Patisson
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Gurke
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Bulgarische Paprika
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Tomate
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Rettich
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Grüner Rettich
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Schwarzer Rettich
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17</u> ;18;19;20;21	Rübe
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16;17;18</u> ;19;20;21	Weißkohl
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15;16</u> ;17;18;19;20;21	Blumenkohl
5;6;7;8;9;10; <u>11;12;13;14;15</u> ;16;17;18;19;20;21	Kartoffel
5;6;7;8; <u>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Karotten
5;6;7;8;9; <u>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19</u> ;20;21	Rote Beete